

Flan de carottes au curcuma (Préparation pour 4 personnes)



Ingrédients :

- 500g de carottes.
- 4 œufs.
- 1 Càs de curcuma.
- 30g de beurre.
- sel, poivre.

Préparation :

- Préchauffez le four th 5/6 (160°C).
- Épluchez, coupez les carottes en morceau. Faites fondre le beurre dans une casserole. Ajoutez les carottes, salez, poivrez.
- Couvrez d'eau et faites-les cuire 15 min à feu doux.
- Égouttez-les, mixez-les.
- Battez les œufs en omelette avec le curcuma. Salez et poivrez. Ajoutez la purée de carottes. Mélangez.
- Beurrez 4 ramequins. Versez-y la préparation et placez-les dans un plat à four. Remplissez d'eau chaude à mi-hauteur des ramequins. Enfournez pendant 25 min. Sortez les flans du four, laissez-les tiédir. Servez.

L'astuce : Vous pouvez aussi les servir froids.

Le + nutrition : le curcuma contient de la curcumine, un puissant anti-oxydant. La carotte apporte 7mg/100g de provitamine A qui préserve la peau et la vision.